

POSTURÁLNÍ TRÉNINK

„Necvičím, pohybuji se“

Tomáš Novohradský ☺

Úvod

„Postura doprovází pohyb jako stín“, říká R. Magnus. V současném světě dochází k určitému paradoxu. Na jedné straně máme obrovské množství informací ohledně tréninku a výživy a na druhé straně se snižuje kvalita a kvantita pohybových aktivit nejen dospělých, ale i dětí. Objevuje se nový pojem hypokinéza (nedostatek aktivního pohybu). Akutní nedostatek pohybu jde ruku v ruce s nadměrným udržováním statických poloh při běžné každodenní činnosti (dlouhé sezení u počítače, v automobilech, dlouhé stání v dopravních prostředcích). Vzpřímený postoj, který je charakteristický pro lidského jedince se stává čím dál víc nedosažitelným ideálem. Člověk je natolik omezen v přirozeném pohybu, že za chvíli nebude vědět, jaké to je hýbat se bez omezení a bolesti. Trestem za nedostatek pohybových stimulů pak začínáme „trénovat a cvičit, aby se procvičilo tělo“. Hubneme, cvičíme střed těla, balancujeme na podložkách, protahujeme se, skáče, jezdíme na kolech. Pak se ale vrátíme zpět do zaměstnání a k sedavému stylu života. To podstatné, proč naše tělo funguje, nám uniká. Všechny pohybové činnosti vycházejí z postury a opět se do ní vrací. Doprovází nás jako stín při různých aktivitách, chůzi, běhu, přemísťování břemen, prostě kdykoliv, kdy chceme udělat nějaký pohyb. Zkvalitnit základní posturální stereotypy může být nový impuls v jakémkoliv tréninkového programu a sportu. Vrátit pohyb tam kam patří, jako projev svobody, elánu a vitality v každém věku.

Posturální stereotyp

Postura je latinský ekvivalent pro slovo postava. Individuální vzpřímený postoj je důsledkem individuální posturální funkce. Ta je antigravitační a zajišťuje zaujímání a udržování vzpřímené polohy vůči měnícím se vnitřním, a vnějším podmínkám. Vzpřímená postava je labilní vertikální systém. Je dána vývojem člověka od narození, až do konce života. Během života dochází ke složitým reflexním dějům, které se programují v centrální nervové soustavě (CNS) na základě vrozených geneticky daných pohybových vzorců (Kolář, 1996). Výsledkem je určitý vzorec individuálního posturálního stereotypu, který chápeme jako ustálený způsob reagování na určitý podnět

držením těla. Vyvážená posturální funkce svalů umožňuje, aby klouby během naučených pohybových aktivit měly optimální biomechanické postavení. Pokud toho dosáhneme, síly které působí na klouby během pohybu, jsou rovnoměrně rozloženy na jeho styčných plochách. V opačném případě může síla působit patologicky a kloub se může páčit. Postura je základní podmínka pohybu.

Udržení nejen vzpřímeného postoje vyžaduje souhrn svalové, a nervové aktivity organismu. Podněty vycházejí z mozku prostřednictvím CNS. Postura vyžaduje zpevnění osového orgánu: pánve, trupu, krku a hlavy (Vařeka 2002) Stabilitu postury lidského těla zajišťují tyto části:

- Senzorická část (smyslová)
- Řídící (mozek a mícha)
- Výkonná (pohybový systém)

Mozková činnost řídí jakýkoliv lidský pohyb. Mozek není schopen rozlišit, jestli jde o „dobrý“, nebo „špatný“ pohyb. Během pohybu nezapojuje konkrétní svalové skupiny, ale spouští celý řetěz svalové činnosti, podle situace v které se nacházíme. Na základě pohybové zkušenosti si vytváří pohybový automatismus, který v konkrétní situaci spouští. Důsledky pramenící z různých pohybových činností (práce, sport, volný čas) a jejich vliv na posturu si přenášíme do života. Jakákoliv změna je u automatických pohybových stereotypů obtížná, ale možná. Véle (2006) uvádí, jako výchozí stav pro pohyb takzvaný „**posturální stereotyp**“. Je odrazem naší fyzické a psychické kondice. Odpovídá momentálnímu stavu jedince a reaguje na vnější a vnitřní prostředí. V jednoduchosti lze říci, že jde o reakci CNS prostřednictvím lidského těla na okolní prostředí. Je to dynamický, aktivní pohyb celého těla. Všechny změny probíhají výlučně v CNS, proto jak bylo výše uvedeno je přestavba velmi náročná. Porucha posturálních funkcí vlivem chybně naučeného pohybu je nejčastější příčina chronického přetěžování, které má dopad na svaly, vazy, šlachy a klouby a to nejen lokálně, ale i systémově, protože posturální funkce jsou propojeny (Kolář, 2016). Při pohledu na posturální funkce rozlišujeme:

- Posturální stabilitu (schopnost zabránit neřízenému pádu).
- Posturální stabilizaci (svalová aktivita za působení CNS proti vnějším silám).
- Posturální reaktibilita (vyvolání svalových sil při pohybu, nebo při překonání odporu).

Držení těla je individuální záležitost a není zatím možné predikovat ji pro všechny lidi. Většina autorů se shoduje na určitých parametrech, které se přibližují ideálnímu postavení lidského těla ve vzpřímené poloze:

- Páteř je dvoj esovitě zakřivená.
- Ramena jsou volně spuštěna dolů.
- Hlava je vzpřímená, brada svírá s osou těla pravý úhel.
- Lopatky jsou celou plochou přiloženy k zadní straně hrudníku a lehce přitaženy k páteři.
- Hrudník je vyklenutý a symetrický.

Posturální trénink

Cílem posturálního tréninku, je zlepšit pohybový stereotyp, který bude nevědomě přenositelný do každodenní činnosti. Naskytá se otázka, proč cvičit mrtvý tah v posilovně se správným zapojením svalů s důrazem na ovlivnění určité svalové partie, a potom při zvedání nákupu stejně ohneme záda. Je potřeba si představit co ovlivňuje stabilitu naší postavy nejen ve vzpřímené poloze. Základním stereotypem je stabilizace trupu. Hrudník, pánev a páteř tvoří společný základ pro všechny pohybové činnosti končetin. Zpevnění trupu dosáhneme souhrou bránice a pánevního dna. Tímto regulujeme nitrobřišní tlak. Pokud chcete vyskočit, musí dojít k zpevnění trupu. Dalším limitujícím faktorem je úroveň síly. Pokud je síly málo, stabilita se zhoršuje nejen při statické poloze, ale i při dynamických činnostech. Naopak zvýšené množství síly vytváří problémy s mobilitou, jejíž snížená úroveň vede opět k narušení stability. Přenos síly by měl probíhat od centra k periférii a ne naopak. Při cvičení posturální stability bychom si měli dát pozor na některé zásady:

- Nejdříve správná technika cvičení ve stabilním prostředí (nezařazovat balanční pomůcky).
- Rozvíjet dynamickou rovnováhu ve stabilním prostředí.
- Po zvládnutí statické a dynamické rovnováhy ve stabilním prostředí, zařadit balanční pomůcky.

Metodika posturálního tréninku

Základním stavebním kamenem je stabilita opory, například lidského chodidla. Cvičení, která bychom měli zařadit, s cílem ovlivnit stabilitu opory jsou :

- Výpony

- Přenášení váhy
- Zvedání dolních a horních končetin
- Změny poloh
- Brániční dýchání

Dalším důležitým faktorem, který můžeme ovlivnit je mobilita v jednotlivých kloubech. Vhodným cvičením jsou vedené plynulé pomalé pohyby v anatomickém rozsahu jednotlivých kloubů. Výsledkem by měla být schopnost zaujmout, bez námahy základní pozice lidského těla, jako jsou:

- Klek
- Leh
- Sed
- Dřep

Po zvládnutí zařadíme cvičení na rozvoj přechodu mezi statickou a dynamickou pozicí těla. Cvičení není přesně dané, jednotlivé pozice vycházejí pouze ze vzpřímené postavy. Některé zásady je, ale vhodné dodržovat:

- a) Necvičit do únavy.
- b) Kontrolovat pohyb a dýchání.
- c) Střídat pomalé a rytmické pohyby s rychlými a výbušnými.
- d) Využívat širokou škálu pohybů a pomůcek.
- e) Zapojit emoce.

Závěr

Posturální trénink není nový trend v oblasti fitness průmyslu. Spíše můžeme říct, že jde o koncept, nebo lépe řečeno svobodu projevu pohybu. Dnešní podmínky života jsou velmi málo podnětné, pro vyvolání přirozené pohybové aktivity. Ani prostředí tělocvičen a sofistikovaných cvičebních programů nemusí zlepšit kvalitu pohybu a zajistit tak lepší vnímání pohybu. Cílem konceptu je vrátit svobodu vlastnímu tělu a jeho neomezených možností. Posturální trénink není jen jakýmsi léčivým a nápravným cvičením, ale jde spíše o prožitek z pohybu, bez jakýchkoliv ambicí a soutěžení. Tento přístup může zkvalitnit sportovní a pohybovou činnost člověka.

„LIDÉ TRÉNUJÍ, CVIČÍ, ALE PŘESTALI SE POHYBOVAT“